

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов(завтрак и обед)
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
2025-2026 учебный год

Утверждаю:
Директор МКОУ-ООШ с.Киргишаны
Мартынова Т.В.
Приказ № _____ от _____ г. Киргишаны



№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
	Завтрак													
302	Каша молочная пшениная	165	22,5	5,55	34,05	180	0,090	3,15	30	0,6	111	70,8	43,95	1,2
	Помидоры свежие (д гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,077
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	525	31,71	11,99	96,91	508	0,411	67,75	80,2	1,666	410,2	337,7	87,39	4,277
Обед														
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	220	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2	1
397	Фрикадельки рыбные	90	10,62	1,71	6,84	85,5	0,072	0,72	27	0,18	53,1	152,1	31,5	0,99
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	760	55,69	23,92	101,89	749,5	1,473	13,45	569,3	3,062	322,2	609,7	129,6	8,14
	Всего:		87,4	35,91	198,8	1257,5	1,884	81,2	649,50	4,728	732,4	947,4	216,99	12,417
2 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша мол гречневая с маслом	165	18,9	4,65	103,8	180	0,15	0	3	2,55	30	122,9	300	10,05
32	Масло слив (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0

	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	505	22,51	24,93	136,88	488	0,321	35	295	16,416	194,2	217,6	355,3	13,33
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
366	Залеканка из творога со ст.молоком	170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	740	28,6	35,89	98,45	833,2	1,182	27,27	637,255	4,122	358,18	399,67	100,76	7,78
	Всего:		51,11	60,82	235,33	1321,2	1,503	62,27	932,26	20,538	552,38	617,3	456,06	21,11
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная ячневая с маслом	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30,000	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:	535	22,61	9,23	190,61	610	0,61	15,4	34,404	2,916	221,8	139,55	162,5	5,48
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	220	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	139	38,6	2,8
498	Котлеты рубленые из птицы	90	18	1,44	4,68	104,6	0,054	2,034	26,1	0,44	17,77	154,62	70,63	1,57
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
513	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,15	0	0,003	2,55	12,6	122,9	84,2	2,85
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	760	36,25	15,54	94,79	661,8	1,411	19,064	1028,103	4,082	184,27	558,92	229,83	11,52
	Всего:		22,61	24,77	285,4	1271,8	2,021	34,464	1062,51	6,998	406,07	698,5	392,33	17,00
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
16	Салат из св.огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
302	Каша молочная манная с маслом	165	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
719	Кофейный напиток	200	2,3	3	24,2	128	0	6,5	17,5	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	520	50,57	58,27	136,21	525	0,271	12,25	123,05	10,216	337,71	561	74,5	4,14
Обед														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129	0,04	0,6	40,0	0,4	161,4	134,60	20,2	0,4
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212	28,9	3
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05

525	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19,28	0,23	27,13	64,46	22,05	2,19
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	750	19,89	34,18	73,42	708	1,274	32,95	499,28	1,662	336,13	551,06	106,15	9,89
	Всего:	70,46	92,45	209,63	1233	1,545	45,2	622,33	11,878	673,8	1112,1	180,65	14,03	
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК№ 16	Салат " Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,50
302	Каша молочная геркулес. с маслом	165	3,6	6	22,2	172	0,105	0	1,65	28,5	105	43,5	1,2	
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	535	8,62	22,54	95,58	617,2	0,298	12,2	49	6,376	311,9	335,3	89	5,62
Обед														
163	Суп картофельный макаронными изд со сметаной	220	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,28	129,4	1,2	18,4	45,84	18,64	0,9
	Помидоры свежие (д. гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
442	Жаркое по - домашнему	200	32,4	27,60	31,4	362	0,2	20,2	40	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	700	43,44	35,26	88,08	708	1,371	51,16	169,6	2,532	230,6	602,54	125,48	10,05
	Всего:	52,06	57,8	183,66	1325,2	1,669	63,36	218,600	8,908	542,5	937,8	214,48	15,67	
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюдо	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК№ 6	Салат из св.огурцов и помидоров	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73
302	Каша молочная ячневая с маслом	165	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	505	18,19	27,29	125,34	481	0,59	37,07	69,8	16,876	225,25	100,95	106,9	6,11
Обед														
145	Щи из свежей капусты со сметаной	220	8,14	6,56	8,3	128	0	12,8	183	2,17	50,83	40,3	23,44	1,15
ТТК№42	Котлета рыбная "Лада"	90	11,56	10,63	8,09	174,6	0,082	4,16	171	0,53	36,46	151,2	36,55	0,92
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Итого:	760	33,95	34,84	109,9	893,6	1,443	22,99	821	5,582	395,59	653,7	137,49	8,92
	Всего:	52,14	62,13	235,24	1374,6	2,033	60,06	890,800	22,458	620,84	754,7	244,39	15,03	
7 ДЕНЬ														

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №11	Салат из св. капусты с вар. свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8	0,8
ТТК № 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	160	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,90
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Итого:	515	15,96	29,02	99,54	714	0,276	24,5	170,5	5,816	332,01	585,6	89,4	4,29
Обед														
154	Рассольник ленинградский со сметаной	220	8,94	6,72	23,1	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88
366	Запеканка из творога со св. молоком	170	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,71	1,85	167,82	221,47	26,6	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	740	29,01	35,04	100,41	797,2	1,221	44,23	404,114	4,182	315,86	372,73	82,1	3,56
	Всего:	44,97	64,06	199,95	1511,2	1,497	68,73	574,614	9,998	647,87	958,33	171,5	7,85	
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая с маслом	165	2,47	6,6	23,7	138	0,02	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	535	9,99	14,94	94,55	510	0,241	38,9	44,4	0,416	208,3	210,1	72,1	3,88
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,76	1,3
492	Рагу из птицы	200	12,67	11,82	20,48	244	0,2	17,2	247,2	2,96	63,2	426,6	78,56	5,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	750	24,66	20,28	89,07	653,2	1,744	127,08	510,545	6,124	659,36	1002,6	286,72	21,21
	Всего:	34,65	35,22	183,62	1163,2	1,985	165,98	554,945	6,54	867,66	1212,7	358,82	25,09	
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша молочная пшеничная	165	4,2	3,6	12,5	178	0,114	0	0	0,87	24,9	139,8	0,39	2,39
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	505	8,11	23,96	56,88	533,2	0,291	20,6	294	14,796	194,3	236,9	57,09	5,67

Обед														
182	Суп молочный с рисом	200	4,4	5,6	15	123	0,1	1,2	40	0,2	145,6	143,4	27	0,4
ТТК№ 63	Фрикадельки из курицы	90	12,92	13,75	6,32	200,7	0,054	0,36	18	1,17	33,3	108,9	20,7	0,99
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,15
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого:	740	26,37	31,2	109,43	819,7	1,515	6,39	685	3,852	340,2	576,1	119,8	7,84
	Всего:	34,48	55,16	166,31	1352,9	1,806	26,99	979,000	18,648	534,5	813,0	176,89	13,51	
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная манная с маслом	165	18	42	88,5	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
727	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,8	181,8	26,8	0,2
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	535	28,17	50,57	159,41	565	0,342	19,85	44,995	20,316	443,7	365,4	78,3	6,17
Обед														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	220	6,38	5,92	16,86	148	0,08	7,68	130,2	1,04	19,76	55,28	23,68	1
	Помидоры свежие (д.гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
444	Плов по-узбекски	200	10,40	21,6	36,4	301	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,20	42,4	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	700	20,05	28,08	86,18	597	1,211	53,56	1130,4	5,972	176,36	290,18	89,52	6,75
	Всего:	48,23	78,65	245,59	1162	1,553	73,41	1175,395	26,288	620,1	655,6	167,82	12,92	
	Итого общий:	498,11	566,97	2143,5	12972,6	17,496	681,66	7659,95	136,98	6198,1	8707,3	1514,55	154,63	

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 5-9 классов, детей
с ОВЗ и детей-инвалидов(завтрак и обед)
МКОУ-ООШ с.Киргишаны
2025-2026 учебный год

Утверждаю:
Директор МКОУ-ООШ с.Киргишаны
Мартынова Т.В.
Приказ №



№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ														
	Наименование блюд													
Завтрак														
302	Каша молочная пшенинная со сл.маслом	220	30	7,4	45,4	240	0,120	4,2	40	0,8	148	94,00	58,6	1,6
	Помидоры свежие (д. гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	580	39,21	13,84	108,26	568	0,441	68,8	90,2	1,866	447,2	360,9	102,04	4,68
Обед														
157	Суп крестьянский с крупой со сметаной	273	10,7	8,7	14,6	188	0,125	9,75	122,1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
397	Фрикадельки рыбные	100	11,8	1,9	7,6	95	0,08	0,8	30	0,2	59	169	35	1,1
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	863	60,26	27,38	116,35	868	0,816	15,52	602,4	3,665	347,1	691,4	149	9,47
	Всего:		99,47	41,22	224,61	1436	1,257	84,32	692,6	5,531	794,3	1052	251,04	14,15
2 ДЕНЬ														
№ п. л.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша молочная гречневая с маслом	220	25,2	6,2	138,4	240	0,200	0	4	3,4	40	163,87	400	13,4
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08

713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1
	Итого:	560	28,81	26,48	171,48	548	0,371	35	296	17,266	204,2	258,57	455,3	16,08
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	273	10,18	9,1	13,1	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
366	Залежанка из творога со сг. молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92	1,11
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	833	34,21	43,32	109,18	970,4	0,455	29,817	733,595	4,985	511,19	469,26	116,52	8,57
	Всего:	63,02	69,80	280,66	1518,4	0,826	64,817	1029,595	22,251	715,39	727,83	571,82	24,65	
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная ячневая с маслом	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Бананы	100	2,3	0,8	31,5	148	0,06	15	30,000	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:	590	27,61	9,9	223,28	661	0,745	15,4	34,404	3,666	261,8	141,9	187,5	6,38
Обед														
162	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	273	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,75	750	1	49,25	173,3	48,25	3,5
498	Котлеты рубленные из птицы	100	20	1,6	5,2	116,2	0,06	2,26	29	0,49	19,74	171,8	78,48	1,74
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
513	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,48	3,96	30,87	177,3	0,18	0	0,004	3,06	15,12	147,4	100,1	3,42
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	863	41,82	17,96	108,98	765,7	0,747	21,08	1181,304	4,875	205,91	647,4	267,23	13,24
	Всего:	69,43	27,86	332,26	1426,7	1,492	36,48	1215,708	8,541	467,71	789,3	454,73	19,62	
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	100	0,2	35	45,7	13,4	0,9
302	Каша молочная манная с маслом	220	24	5,6	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0,000	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	575	56,57	72,27	165,71	581	0,291	13,2	124,7	11,866	372,01	597	84,4	4,59
Обед														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6,8	19,3	161	0,05	0,75	50,00	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212	28,9	3
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05

525	Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	201,6	0,135	9,36	23,09	0,23	32,54	77,36	26,46	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1
	Итого:	840	22,21	37,03	85,7	795,6	0,566	34,68	513,39	1,795	389,19	610,06	119,61	8,47
		1430	78,78	109,3	251,41	1376,6	0,857	47,88	638,090	13,661	761,2	1207,06	204,01	13,06
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК№ 16	Салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,50
302	Каша молочная геркулес с маслом	220	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	590	9,82	24,54	102,98	675,2	0,333	12,2	49	6,926	321,4	370,3	103,5	6,02
Обед														
163	Суп картофельный с макаронными изд со сметан	273	8,08	6,9	21,58	184	0,1	6,6	162,0	1,5	23	57,3	23,3	1,13
	Помидоры свежие (д гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
442	Жаркое по - домашнему	250	40,5	34,50	39,25	452	0,25	25,25	50	1	49,5	512,25	99	7,25
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	813	53,45	43,64	104,25	857	0,701	57,57	212,5	3,065	252,4	728,95	153,94	12,01
	Всего:	63,27	68,18	207,23	1532,2	1,034	69,77	261,500	9,991	573,8	1099	257,44	18,03	
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК№ 6	Салат из св.огурцов и помидоров	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73
302	Каша молочная ячневая с маслом	220	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	560	23	28	158	532	1	37	70	18	265	103	132	7
Обед														
145	Щи из свежей капусты со сметаной	273	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
ТТК№42	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	11,81	8,99	194	0,091	4,63	190	0,58	40,51	168	40,61	1,024
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	1
	Итого:	863	38,59	39,59	123,72	1016	0,762	17,3	891,33	6,655	426,81	724,81	156,51	10,284
	Всего:	61,78	67,55	281,73	1548	1,487	54,37	961,130	24,281	692,06	828,11	288,41	17,294	

7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №11	Салат из св.капусты с вар.свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8	0,8
ТТК№ 35	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	7,2	5,19	44,56	254	0,020	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,20
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,04	0	0,5	5,000	6,81	270	5,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178	24,8	
Итого:		575	17,76	30,32	110,68	778	0,281	24,6	180,5	5,866	337,91	602,3	100,6	4,59
Обед														
154	Рассольник ленинградский со сметаной	273	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,70	161,80	2,5	25,3	64,7	25	1,1
366	Запеканка из творога со ст.молоком	200	19,69	33,04	26,47	475,4	0,079	0,047	317,65	2,22	301,39	265,76	31,92	1,11
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
Итого:		833	34,74	41,83	106,12	940,4	0,514	45,267	489,754	5,085	461,79	439,46	96,42	4,24
		Всего:	52,5	72,15	216,8	1718,4	0,795	69,867	670,254	10,951	799,7	1042	197,02	8,83
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая с маслом	220	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,8
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10,000	0,2	35	17	11	0,1
Итого:		590	10,81	17,14	102,45	556	0,248	39	54,4	0,466	214,2	230,5	83,3	3,98
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	273	10,18	9,1	13,1	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	309	3,7	79	533,2	98,2	7
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого:		883	30,16	25,16	100,51	773,2	0,572	56,47	526,945	6,525	278	714,3	172,6	15,46
		Всего:	40,97	127,61	202,96	1329,2	0,82	95,47	581,345	6,991	492,2	944,8	255,9	19,44
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,030	15	292	0,7	77	34,0	40	0,6
302	Каша молочная пшеничная	220	5,6	4,8	16,67	238	0,152	0	0	1,16	33,2	186,40	0,52	3,19
32	Масло слив.(порц.)	10	0	10	0	77	0,000	0	0	13,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08

714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Итого:	560	9,51	25,16	61,05	593,2	0,329	20,6	294	15,086	202,6	283,5	57,22	6,47
Обед														
182	Суп молочный с рисом	255	5,5	7	18,3	154	0,125	1,5	50	0,25	182	179,30	33,75	0,5
ТТК№ 63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,06	0,4	20	1,3	37	121	23	1,1
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого:	845	30,21	36,06	124,27	944	0,856	6,77	702,7	4,515	394,8	668,4	137,95	9,02
	Всего:	39,72	61,22	185,32	1537,2	1,185	27,37	996,700	19,601	597,4	952	195,17	15,49	
10 ДЕНЬ														
№п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша молочная манная с маслом	220	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0	4	13,2	0,8	0,24
727	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	40	15,000	234,6	181,8	26,8	0,2
	Яблоки	100	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	590	34,17	64,57	188,91	621	0,362	20,8	46,645	21,966	478	401,4	88,2	6,62
Обед														
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	273	7,98	7,4	21,08	185	0,1	9,6	162,75	1,3	24,7	69,1	29,6	1,25
	Помидоры свежие (д. гарнир)	30	0,33	0,06	1,11	6	0,06	25	0,2	0,4	14	26	0,14	0,9
444	Плов по-узбекски	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53	2
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Итого:	813	24,55	35,06	103,5	731	0,506	55,72	1413,25	7,365	198,8	347,3	110,04	7,68
	Всего:	58,72	99,63	292,41	1352	0,868	76,52	1459,90	29,331	676,8	749	198,24	14,30	
	Итого общий:	586,69	616,91	2272,43	13445,50	9,80	531,39	7925,47	144,14	6078,36	8446,21	2617,88	145,42	